



## **Familieidræt**

### **Bevægelse, udvikling og livgivende øjeblikke for store og små**

Sandahl, Carsten; Winther, Helle

*Published in:*  
idrottsforum.org

*Publication date:*  
2016

*Document version*  
Også kaldet Forlagets PDF

*Document license:*  
[CC BY](#)

*Citation for published version (APA):*  
Sandahl, C., & Winther, H. (2016). Familieidræt: Bevægelse, udvikling og livgivende øjeblikke for store og små. *idrottsforum.org*, 1-13. <http://idrottsforum.org/sandahl-winther160531/>

# Familieidræt

## Bevægelse, udvikling og livgivende øjeblikke for store og små

© Carsten Sandahl & Helle Winther

Institut for Idræt og Ernæring, Københavns Universitet

*Publicerat på idrottsforum.org 2016-05-31*

I København har foreningen Familieidræt på få år udviklet sig til at være en deltagermagnet. Engagerede og legeglade instruktører guider aktiviteter, der har til hensigt at udfordre både store og små. Her kan forældre og børn lege og bevæge sig sammen og samtidig opleve hinanden i andre situationer end i hverdagen.

Familieidræt har i mange år fundet sted på danske idrætshøjskoler i børnenes sommerferie, men med den Københavnske forening er Familieidræt for alvor sat på landkortet.

Udgangspunktet for denne artikel er en mindre undersøgelse foretaget på et Familieidræts-hold med 5–8-årige børn og deres forældre.

Artiklen fokuserer på kvaliteter og potentialer ved Familieidræt portrætteret igennem små situative fortællinger. Der fokuseres især på begreber som tid, nærvær og udviklende relationer. Tid til nærvær og mulighed for at være i et rum med udviklende relationer er nemlig vigtigt for børn. Det er samtidig i mange moderne familiers liv en udfordring at få tid til netop nærvær.

Artiklen viser, at Familieidræt kan være livgivende for forældre/barn kontakten og at bevægelsesaktiviteterne kan være selvværdsudviklende for de deltagende børn.

CARSTEN SANDAHL er studerende på den humanistiske/samfundsvidenskabelige kandidatuddannelse ved Institut for Idræt og Ernæring, Københavns Universitet. Carsten er derudover ansat som idrætsunderviser i Vestre Fængsel, og har tidligere undervist i foreningen Familieidræt, ligesom han også har været løbetræner i Frederiksberg Atletik og Løbeklub. Carstens interesseområder er blandt andet relationer, udvikling og kommunikation i idræt, samt bevægelsens betydning for menneskets emotionelle udvikling, følelsesmæssige velvære og udvikling af identitet.

HELLE WINTHER er lektor Ph.D. ved Institut for Idræt og Ernæring, Københavns Universitet. Hun er desuden eksamineret danse- og kropssykoterapeut. Helle underviser og forsker i dans, leg, bevægelsespsykologi og kroppens sprog i professionel praksis. Derudover har hun i mange år undervist i et fag, hvor studerende uddannes til at kunne arbejde med Familieidræt. Helle er desuden forfatter, medforfatter og redaktør på seks bøger og antologier og har publiceret et stort antal danske og internationale videnskabelige artikler. Helle har desuden modtaget tre underviserpriser. Herunder en "Herald", prisen som årets underviser på Københavns Universitet.

I København har foreningen Familieidræt på få år udviklet sig til at være en deltagermagnet. Her kan forældre og børn lege og bevæge sig sammen. Engagerede og legeglade instruktører guider aktiviteterne, der har til hensigt at udfordre både store og små. Dermed kan forældre og børn for en stund gå ind i et fælles rum, hvor det, som en forælder siger, er muligt for ”den tykke far at glemme tid og sted og bare piske rundt, få sved på panden – og selv huske at være dreng”.

Familieidræt har i mange år fundet sted på danske idrætshøjskoler i børnenes sommerferie, men med den Københavnske forening er Familieidræt for alvor sat på landkortet. Da fænomenet er relativt nyt, er der heller ikke skrevet så meget om det endnu.

I denne artikel vil vi igennem små situative fortællinger præsentere nogle af kvaliteterne ved Familieidræt. Vi vil især komme ind på temaer som tid, nærvær og udviklende relationer. Tid til nærvær og udviklende relationer er nemlig vigtigt for børn. Det er samtidig i mange familiers liv en udfordring at få tid til nærvær i det senmoderne samfund.

## Familietid i det senmoderne samfund

Gennem det seneste halve århundrede har samfundet, som vi kender det, udviklet sig, og blevet til det Giddens kalder det senmoderne samfund (Giddens, 1991:21). Dette samfund er blandt andet kendetegnet ved en øget adskillelse af tid og rum og en udlejning af sociale relationer. Denne udvikling har stor betydning for børns livsverden og socialiseringsbetingelser. Samfundet har dermed udviklet sig fra et familie- og modercentreret fokus på børns verden til en verden med mange forskellige arenaer, som har betydning for børns hverdag (Stelter & Rønholt, 2003). Samtidig er det i stigende grad vigtigt for det moderne menneske at skabe sin identitet gennem arbejdslivet (Thing & Ottesen, 2011:228). Det er dog ikke kun arbejdslivet, der kræver tid. Det gør familielivet også, og derfor kan de to størrelser have svært ved at gå hånd i hånd. På den ene side kan mange arbejdsdage gøre overskuddet i familien mindre, og medføre at der på trods af gode hensigter mangler noget af den energi, der skal til for at pleje relationen mellem forældre og børn. På den anden side er mange børns behov i fokus som aldrig før.

Også begrebet familie er i udvikling. Familier er ikke mere udelukkende kendetegnede ved at være traditionelle kernefamilier (Juul, 2004). Kernefamilien er mange steder i opløsning samtidig med, at nye former for familier med mine, dine og vores børn er i konstant proces.

Familieidræt i København skaber fælles aktiviteter for forældre og børn i idrættens rum – uanset hvilken form for familie, der er tale om. Her er forældre og børn aktive sammen, og de oplever hinanden i andre situationer end i hverdagen. Forældre og børn skal blot møde op og lade sig rive med i legen. Det kan derfor være interessant at spørge, hvilke kvaliteter denne type idræt egentlig rummer? Og hvilken betydning Familieidræt kan have for forholdet mellem forældre og børn i det senmoderne samfund? Det er disse temaer, vi vil belyse i denne artikel. Men først lidt om foreningen.

## Foreningen Familieidræt

I København blev foreningen Familieidræt oprettet i 2010. Foreningen fokuserer på:

At styrke familiesammenhold, fremme glæden ved idræt og leg samt generelt fremme sundhed og velvære i børnefamilier. Familieidræt vil gøre det lettere for familierne at kombinere en travl hverdag med muligheden for at være aktiv, og dermed gøre idræt til en del af hverdagen. Familieidræt lægger op til at skabe kontakt på tværs af familier, og give familierne redskaber til en sundere og mere aktiv hverdag uden for foreningen. (Dyrhaug Larsen, 2012)

Interessen for Familieidræt er eksploderet de seneste år, hvilken kan aflæses på Familieidræts (Foreningens) hjemmeside, hvor det fremgår, at foreningen har over 600 medlemmer, selvom den først er startet for 5 år siden. Den er altså populær, og må ramme et behov for mange typer af moderne familier, hvilket er grunden til, at familieidræt er interessant at undersøge. Familieidræt er nemlig som fænomen et relativt ubeskrevet blad.

## Metodisk og videnskabsteoretisk udgangspunkt

For at forstå kvaliteterne i Familieidræt arbejdes der i artiklen ud fra et fænomenologisk hermeneutisk udgangspunkt, hvor der fokuseres på at opnå indsigt i deltagernes livsverden og betydningsfulde forhold i familieidrættens rum (Merleau- Ponty, 1962/2004; Birkler, 2009).

Udgangspunktet for artiklen er en mindre empirisk undersøgelse der fokuserer på instruktørens oplevelser med Familieidræt samt forældres svar

på åbne spørgsmål. Dataindsamlingen er foregået over otte undervisningsgange på et Familieidræts-hold med 5-8-årige børn og deres forældre i DGI-byen på Vesterbro i København. I forbindelse med indsamlingen af data er der arbejdet med inspiration fra praktikerforskning, da det her er muligt at undersøge bevægelsesmæssige processer, deltagernes oplevelser og situationelle udviklingsprocesser (Winther, 2015c). Praktikerforskeren arbejder med en udfordrende dobbeltrolle, da personen, der indsamler data, dels er instruktør og dels er forsker.

Derudover benyttes sceniske beskrivelser i forsøget på ”at indfange det, der sker, når erkendende kroppe ser, sanser, berører, taler og lytter” (Winther, 2015c). Det er beskrivelser, der sætter fokus kroppen og dens fortællinger. De sceniske beskrivelser, der indgår i artiklen, er skrevet ud fra instruktørens blik på situationerne. Samtidig har der i projektet været arbejdet med åbne kvalitative spørgsmål til forældre og børn. Nogle af forældrenes svar og perspektiver indgår i artiklen, mens børnenes stemmer og situationelle udsagn træder frem igennem de sceniske beskrivelser.

På det familieidræts-hold, der følges, arbejdes der med nøje udvalgte lege, der dels søger at fremme børnenes bevægelsespalet, og dels giver plads til relationer og nærværende øjeblikke mellem forældre og børn.

I det følgende åbnes dørene til bevægelsesrummet *familieidræt*.

## At være til stede og nærværende i legen

En far og hans pige er kortvarigt hoppet ned fra airtracken for i stedet at gå ned på gulvet og danse rundt til den afrikanske musik, der gennem hele forløbet har præget min og Jonas’ undervisning. En musik, der i sig selv udtrykker glæde og giver en lyst til bare at give slip, og for et øjeblik skyld glemme tid og sted og den hverdag, man normalt er en del af – og det er lige præcis det, jeg ser hos familien, der danser. De ænser ikke de andre familier, der er omkring dem. De har fokus på sig selv, på hinanden og på nuet. Igennem smil og bevægelser ”snakker” de sammen og fortæller hinanden, hvordan de har det. (Scenisk beskrivelse fra Familieidræt af Carsten, instruktør)

Ovenstående uddrag fra en scenisk beskrivelse af Familieidrættens rum viser hvordan forældre og børn kan finde nærvær og tryk hos hinanden igennem en væren og tilstedeværelse i legen. Også artiklens indledende tekst, der er et uddrag fra en forældrekommentar, fortæller om en far, der ”husker

at være dreng” og ”glemmer tid og sted”. Han omtaler i uddraget sig selv som ”den tykke far”, men han er samtidig opmærksom på, at han i legen er en dreng. Netop fordi han *er* i legen, og glemmer tid og sted, kan han opfatte sig selv som en dreng, og lægge rollen som ”tyk far” til side for en stund.

For at forældre kan være nærværende, er det ifølge Gavelin afgørende, at de kan give slip på det, der i dagligdagen er vigtigt (Gavelin, 2012:34). Det er eksempelvis *tiden*, der i dagligdagen kan siges at være kvantitativt bestemmende, da den kan måles på et ur (Hangaard Rasmussen, 1990). I legen kan tidens kontrol nedbrydes, da der en tidsmæssig logik, der ligger væk fra hverdagens tid, og forældrene kan i stedet opnå et kvalitativt forhold til tiden, der styres af hengivenhed og optagethed til, i dette tilfælde legen. Familieidræt kan give muligheden for at ”glemme tiden” (Hangaard Rasmussen, 1992), hvilket kan være en kontrastoplevelse for et voksent menneske. Omvendt kan børn siges at have et kvalitativt forhold til tid, hvor deres tidsopfattelse styres af kedsomhed, hengivelse og optagethed. Derfor kan det også være lettere for børn at give sig hen til legen, blive opslugt af den og i det hele taget være til stede i legen her og nu (Hangaard Rasmussen, 1990:18).

I samme tråd kan nævnes de to begreber Kronos og Kairos, som Daniel Stern (2004) anvender i bogen *Det nuværende øjeblik*. Det er to former for tidopfattelse. Kronos den objektive tidsopfattelse, mens Kairos er den subjektive tidsopfattelse. Kairos overskrider den lineære tids gang, men rummer stadig en fortid. Det er også et forbigående øjeblik, men der er her plads til, at ”noget” sker, mens tiden udfoldes. Øjeblikket er præget af en opmærksomhed mod kroppens sanselige, umiddelbare oplevelse i nuet, og tilgodeser tilblivelsen af nye tings tilstand. Kairos kan betegnes som *mulighedernes øjeblik*.

I legen skabes en ikke-virkelig ”som-om”-verden, der er midlertidig og besidder egne love (Winther, 2015a). Med skabelsen af denne verden og tilsidesættelsen af den virkelige verden forsvinder den objektive kronologiske tid, og i stedet kan det nuværende Kairos-øjeblik opstå. For deltagerne i Familieidræt handler det om at kunne give sig hen og lege for at lege, for på den måde at kunne være en del af nuet og glemme tid og sted.

Dette er også grundessensen i det før omtalte citat fra en far i Familieidræt, der beskriver, at han i Familieidrættens rum tillader sig selv at være den dreng, han engang var, og måske stadig inderst inde er. Når han nævner det ”at glemme tid og sted”, kan farens tidsfornemmelse i Familieidræt ses som oplevelsen af Kairos. Det, at faren nævner det, kan samtidig fortælle om, at denne oplevelse i Familieidrættens rum kan adskille sig fra hver-

dagen, der højst sandsynligt er præget af Kronos' objektive tidsopfattelse. Familieidræt kan altså i dette tilfælde få forældre ind i Kairos-verdenen og give mulighed for, at forældre og børn kan opleve legene på lige vilkår, og have noget fælles i legen, hvilket kan styrke nærværet i forælder/barn-relationen. Dette nærvær kan også forbindes med fornemmelsen af et fælles flow, hvor rollerne barn–voksen, forældre–børn for en stund bliver udfordrede af legens roller. Her kan et lille barn sagtens være en stor stærk tyr, der forsøger at fange både børn og voksne.

## Legens fælles flow

Jeg har været glad for, når der er opstået et slags fælles flow, hvor man kun tænker på at løbe fra tyren, men samtidig deler oplevelsen med barnet. Det giver en efterfølgende følelse og viden om oplevelser, man kan tale sammen om efterfølgende. (Svar på åbent spørgsmål om Familieidræt af Maria, forælder)

Ovenstående uddrag beskriver, hvordan en mor har haft en oplevelse eller en følelse af, at der i legen er opstået ”fælles flow”, der gør, at hun kun tænker på at løbe fra tyren. Når det fælles flow opstår, er hun således i nuet og har fundet ind i Kairos-verdenen, der tillader hende at være i legen sammen med sit barn.

Nogenlunde samme betydning tillægger Mihaly Csikszentmihalyi begrebet *flow*. Csikszentmihalyi skriver dog ikke om ”fælles flow”, men er kendt for sin teori om flow alene. Han har tidligere defineret flow, som den følelse en person får ved en fordybelse og indlevelse i en aktivitet, der er så kraftig og tilfredsstillende for den givne person, at vedkommende glemmer sig selv og tiden, og i stedet er i øjeblikket (Csikszentmihalyi, 2008:228f). Bevægelses- og danseforskere skriver dog også om, hvordan især bevægelse med improviserende kvaliteter åbner muligheden for at opleve livgivende bevægelsesglæde og et fælles flow (Ravn, 2013; Winther, 2015a, 2014). Det går altså godt i tråd med det førmtalte Kairos-begreb. I morens svar på det åbne spørgsmål, viser hun, at det netop er denne følelse, hun har i legen, en fordybelse og indlevelse i legen, der gør, at hun glemmer tid og sted, og derfor er til stede i øjeblikket – sammen med sit barn.

Csikszentmihalyi mener samtidig, at flow kan være givende og ønskværdig tilstand, der står i kontrast til hverdagslivet, hvor forventninger og kravet til en persons koncentration enten kan være for høje eller lave. Flow

kan således ses som lykkelige øjeblikke og tidspunkter hvor eksempelvis en leg kræver maksimal koncentration og nærvær af en person samtidig med, at vedkommende yder til grænsen af sit potentiale (Csikszentmihalyi, 2008:244). Følelsen af flow, og i dette tilfælde ”fælles flow”, kan derfor ses som et positivt potentiale. I dette tilfælde kan flow ses som et udtryk for morens tilstedeværelse i legen. At moren skriver ”fælles flow” og ikke bare ”flow” indikerer samtidig, at hun er opmærksom på de andre deltagere og nok især hendes søn, som hun kan dele oplevelserne i Familieidræt med.

Der kan dog også opstå udfordringer, når en aktivitet bliver for voldsom for en lille barnesjæl, og oplevelsen af flow ikke opnås – altså når der ikke er sammenhæng mellem barnets kunnen og legens sværhedsgrad. Her bliver forældrene nærvær centralt. Det specielle ved Familieidræt er netop, at forældrene kan være nær deres børn, og i det følgende afsnit er det netop dette nærvær, der vil blive fokuseret på. Her er deltagerne i gang med en ”fange-hale” leg.

## Varme fødder og stolte forældre – om nærvær

Jeg henvender mig kort og får at vide, at de bare har behov for at sidde et øjeblik. Pigen har tårer i øjnene, mens hendes mor prøver at berolige hende. Efter lidt tid hjælper det... Heldigvis! Kort efter er de på gulvet igen. For en god ordens skyld tager jeg toppen af lyden fra anlægget. Jeg smiler til pigen og får et stort smil tilbage. Så er vi klar igen! Hun sætter sin hale på og begynder straks efter at løbe. På en og samme tid væk fra de andre og efter de andre. (Scenisk beskrivelse fra Familieidræt af Carsten, instruktør)

Lars H. Gustafsson, der er børnelæge og forfatter, mener, at børn overordnet har brug for to ting for at være til, og for at udvikle sig, *varme fødder* og *stolte forældre*. ”Varme fødder” er et udtryk for *omsorg* samt barnets følelse af, at der er nogen, der *ser mig*, *passer på mig*. ”Stolte forældre” omhandler barnets behov for, at nogen er stolt af dem, som de er, og at barnet derfor ikke behøver at præstere eller gøre noget som sådan for at blive elsket (Gavelin, 2012:71).

Familieidræt adskiller sig fra andre idrætstilbud ved, at forældrene er med i legen. Når forældrene selv er med i legen, giver det forældrene en bedre fornemmelse for deres barn, og for hvad der sker i rummet. Det er ligeledes lettere for forældre at vise accept og stolthed over for barnet, når de indgår i



legen. En far giver udtryk for at netop dette har betydning for ham, da han på et åbent spørgsmål svarer, at det er vigtigt ”at der i rummet er plads til store bevægelser eller til at trække barnet til side, til at forklare en leg, en svær situation, til trøst og omsorg.”

Ovenstående citater er eksempler på, hvordan der i Familieidrættens rum er plads til at være nær sit barn, eller berolige barnet, hvis der er behov for det. Der er plads til omsorg efter behov – til *varme fødder* og *stolte forældre*. Disse processer kan have betydning for tilknytning, tryghed og fornemmelsen af at vokse. I det følgende afsnit, vil disse begrebers tilstedeværelse i Familieidræt afsøges.

## At være et hoved højere end sig selv – om trygt tilknyttede børn

En af de normalt meget generte piger kommer over mod mig. Hendes øjne er intense, og hun ser fokuseret ud. Jeg kigger på hende. Fornemmer hvordan hun overvejer, om hun skal vende om ... Det havde hun muligvis gjort for en måned siden, men ikke i dag! Hun kommer over til mig, sætter sig på plinten, hvorefter jeg hjælper hende rundt i det, der kunne minde om et flikflak. Jeg giver hende et klap på skulderen og et smil, hvorefter jeg siger ”Godt gået – rigtig flot!”. Det resulterer i et bredt smil, hvorefter hun råbende og stadig smilende løber over til sin mor, der siddende i hug, modtager hende. (Scenisk beskrivelse fra Familieidræt af Carsten, instruktør)

Evnen til tilknytning eksisterer i os alle. Det er en medfødt evne i såvel mennesker som dyr, der gør, at vi altid vil søge beskyttelse hos en, der er os nærmest, og som er stærkere end os selv. Ifølge Vygotskij er barnet i legen *et hoved højere end sig selv*. Med dette mener han, at børn i legen afprøver nye ting og fantaserer om det, de ikke kan endnu, eller om det, de allerede har prøvet. Her er det vigtigt, at barnet har en tryk base – et sted de føler sig knyttet til, som de kan vende tilbage til, hvis barnet måtte have brug for det (Gavelin, 2012:69). Overordnet set har børn to centrale psykiske behov, der udvikles sammen med forældrene. Det gælder behovene om at knytte sig til de voksne og at udforske omverdenen (ibid.).

I bogen *Den levende familie: Hvordan nærvær gi’r selvværd*, præsenteres teorien om Tilknytningscirklen. Teorien omhandler netop, hvordan nogle børn, grundet den før beskrevne tryk base eller ”sikre havn”, i højere grad

tør udforske verdenen (Seidenfaden, Draiby, Christensen, Hejgaard, Davidsen, 2009:60). I Familieidræt har børnene denne ”trygge havn” med sig i legene i form af deres forældre. Forældrenes tilstedeværelse i rummet og i legen kan dermed have en betydning for, hvor meget barnet tør ”søge ud”. Når barnet kan mærke sin far eller sin mor, tør barnet muligvis nogle ting, som barnet ikke ville turde i børnehaven. Så også her kan forældrenes tilstedeværelse ses som en kvalitet ved Familieidræt.

Ovenstående sceniske beskrivelse beskriver, hvordan en af pigerne på Familieidrætsholdet i et øjeblik var ved at bevæge sig ud på så dybt vand, at hun var tæt på at vende om. Som det fremgår af fortællingen, er det en af de piger, der normalt er genert, der i denne beskrivelse får sig en succesoplevelse, hvorefter hun løber over til sin mor for at dele oplevelsen. Her kan det overvejes, om forældrenes tilstedeværelse i rummet og i legen kan have en betydning for hvor meget barnet ”søger ud”. Når barnet kan mærke sin far eller sin mor, tør barnet måske nogle ting, som barnet ikke ville turde i børnehaven, hvor mor og far ikke er med. Forældrenes tilstedeværelse kan ses som en kvalitet, da barnet herved har sin trygge base med sig i aktiviteterne, og hurtigt kan søge omsorg eller anerkendelse, når det bliver nødvendigt. Dermed kan barnets selvværd også støttes.

## Familieidræt et middel til højere selvværd?

”Jeg fik fire haler” udbryder en af drengene, da vi er i gang med at tælle haler efter en vellykket omgang halefanger. Han er tydeligvis stolt over resultatet af legen, hvilket hans far også lader til at være. Faren lægger hånden på hans skulder og smiler til ham. Det er tydeligt, at drengen er glad for sin fars handling. Drengens selvtilfredshed bliver ikke mindre af, at flere af de andre børn og nogle af forældrene kommer med anerkendende gestikulationer og verbale bemærkninger. (Scenisk beskrivelse fra Familieidræt af Carsten, Instruktør)

Svarre (2008) ser selvværdet som ”husets fundament”. Selvværdet bliver hos barnet udviklet af, at forældre viser deres børn, at de er værdifulde, snarere end at de siger det til dem (Svarre, 2008:98), hvilket er det der er tilfældet i ovenstående sceniske beskrivelse. Farens hånd på sin søns skulder indeholder accept, ligesom den også er et symbol på det nærvær, der opstår i Familieidræt. Overordnet set mener Svarre, at barnets selvværd hviler på tre ”grundpil-

ler”, fællesskab, *autenticitet* og *nærvær*. Disse tre grundpiller præsenteres kort i den næste sektion.

### *Fællesskab, nærvær og autenticitet*

Selv vær det hos den enkelte person er et personligt anliggende, men på trods af dette kan det ikke ses som et isoleret fænomen. Selv vær det kan ikke betragtes, forstås eller beskrives løsrevet fra de menneskelige sammenhænge, vi indgår i. Således skabes et selv værd ud fra menneskelige relationer, ligesom det også udvikles og vedligeholdes ud fra disse. Som forældre handler det først og fremmest om at etablere relationen/fællesskabet til sit eget barn, da denne relation vil have betydning for, hvordan barnet vil være i stand til at håndtere og indgå i fremtidige fællesskaber (Svarre, 2008:112).

”Uden nærvær intet selv værd”. Sådan skriver Dan Svarre i første linje om selv vær dets anden grundpille, nærvær. En udvikling af selv værd kan ses som en af de største kvaliteter ved Familieidræt. Følelsen af nærvær handler om at kunne udvise accept – af barnet, af følelser, og af det, *der er*. Ved at acceptere barnets følelser, vises barnet accept af den og det, det er, og herved forstærkes barnets selv værd (Svarre, 2008:117, 120).

Omvendt er autenticitet evnen til at acceptere og stå ved den man er. Udviklingen af autenticitet i forholdet til sit barn handler om at gøre det til sin grundholdning at være og agere autentisk – være oprigtigt, uforfalsket og ærligt over for sit barn (Svarre, 2008:123).

I Familieidræt kan forældre dels styrke barnets mod til at indgå i fællesskabet, dels vise sit barn accept og herved være nærværende, og dels hjælpe barnet til at nå en accept af, hvem han/hun er ved at forholde sig autentisk til barnet. Det er kun muligt, fordi forældre *deltager i* legen i stedet for at sidde passivt på sidelinjen. De tre grundpiller kan ses i den sceniske beskrivelse ovenfor, hvor en af drengene fra Familieidræt har en succesoplevelse med halefanger. Han søger accept fra mennesker omkring ham og får den. Ud fra drengen reaktion, har accepten og anerkendelsen fra fællesskabet givet ham en følelse af, at han har været god. Reaktionen fra de andre familier medvirker til, at drengen kan få følelsen af at indgå i et fællesskab, hvilket igen kan have indflydelse for drengens opbyggelse af selv værd.

Netop dette at være sammen om en aktivitet er vigtigt i denne proces. Her udgør familieidræt det, der kan kaldes et fælles tredje.

## Det fælles tredje og den komplementære relation

Det giver os noget som (næsten) kun vi to har sammen – og som vi kan snakke om / referere til uden for Familieidræt. (Svar på åbent spørgsmål om Familieidræt af Peter, forælder)

At gå til en aktivitet, hvor vi som udgangspunkt er lige deltagere, giver en form for fælles tredje. Det giver nogle snakke ud fra et fælles grundlag, ”Fik du mange haler i fange hale-legen?” ”Jeg havde rød og blå i faldskærm-legen, hvilke farver havde du?” ... Det fælles giver en tiltagende tæthed mellem os, uden jeg kan sætte en præcis finger på, hvad det er. (Svar på åbent spørgsmål om Familieidræt af Morten, forælder)

Som følge af nærværet i Familieidræt kan det, som Flemming Andersen (2010) kalder ”Det fælles tredje”, opstå. Det fælles tredje er det, der opstår, når barnet og den voksne forholder sig til det samme emne, aktivitet, leg, følelse eller konflikt dog med hvert deres udgangspunkt. Andersen (2010) skriver, at ”[d]et er vores forskellighed, som gør forskellen, og det er forskellen, som tvinger os til at udveksle meninger og erfaringer om verden, hvorved det fælles tredje toner frem, som noget andet og mere end en trivialitet”.

Det fælles tredje opstår i ”den komplementære relation” (Andersen, 2010). Begrebet komplementaritet benytter Flemming Andersen ud fra Niels Bohrs brug af ordet, hvor der må bruges to gensidigt udelukkende modeller for at forstå partiklers bevægelse omkring atomkernen (Andersen, 2010:185) – i dette tilfælde er de to modeller altså barnet og forælderen, og ”partiklens atomkerne” er den verden, som forældre og barn sammen prøver at forstå. Det er samtidig essentielt, at hverdagens asymmetriske relation tilsidesættes, således at der ikke er en af parterne, der har ”magten” i relationen, men at forælder og barn deltager i legen på lige fod (Andersen, 2010:186). Dette sker dog mere eller mindre automatisk, da det er børnenes ”verden” forældrene indtræder i, og allerede her ændres magtforholdet.

## Familieidræts betydning i en travl hverdag?

Artiklen har skildret tre overordnede kvaliteter i Familieidræt. Kvaliteterne tid, nærvær og udvikling, er udvalgt dels fordi de ses som værende centrale for denne mindre undersøgelse af Familieidræt, og dels fordi disse kvalite-

ter giver et modspil til samfundsmæssigt tidstypiske udfordringer for den moderne familie. Dermed har fokus været på, hvordan Familieidrættens rum kan være "nærende" for relationen mellem forældre og børn og herved udviklende for de deltagende familier. Artiklen har vist, at Familieidræt har potentialer til at være livgivende for forældre/barn kontakten i en ellers stresset hverdag, ligesom aktiviteterne kan være selvværdsudviklende for de deltagende børn.

Artiklen har primært fokuseret på familieidrættens potentialer. Det er dog vigtigt at have for øje, at Familieidræt ikke nødvendigvis er positivt i alle tilfælde. Eksempelvis er der det tidsmæssige aspekt. Selvom Familieidræt kun strækker sig over en time en gang om ugen, kan være svært at nå for forældrene, fordi det ligger på et bestemt tidspunkt. Hvis forældrene ankommer til Familieidræt lettere stressede, kan det være udfordrende for forældrene at finde ro og deltage i legens fælles flow, og det kan gå ud over barnets oplevelse i Familieidræt. Det er derfor vigtigt, at der er plads til Familieidræt i familielivet, da det ellers let kan få den modsatte effekt for barn og forældre.

Artiklens hovedpointe er dog, at Familieidræt kan gøre relationen mellem forældre og barn stærkere, især hvis forældre formår at være i legen, så de kan være i nuet med deres barn, og opleve de livgivende øjeblikke.

Den form for familiedræt, der er portrætteret her, tager udgangspunkt i en forening. Her kommer deltagerne med et vist overskud. Potentialet i Familieidræt – og dermed også for yderligere undersøgelser inden for området – kan dog også handle om at igangsætte projekter med Familieidræt for mindre ressourcestærke familier, herunder familier med sårbare eller syge børn – eller familier, der har været igennem en hård tid med flugt og asylsøgning.

## Referencer

- Andersen, F. (2010): Relationen, det fælles tredje og det personlige narrativ. I: T. Ritchie (red.), *Relationer i teori og praksis: Perspektiver på pædagogisk tænkning*, pp. 180-198. 3. udgave 1. oplag. Værløse: Billesø & Baltzer.
- Birkler, J. (2009): *Videnskabsteori: En grundbog*. København: Munksgaard Danmark.
- Csikszentmihalyi, M. (2008): *Selvets udvikling: Evolution, flow og det gode samfund*. Psykologisk Forlag A/S.
- Dyrhauge, L. (2012): *Innovation i den danske foreningsidræt: En case undersøgelse af innovation i Foreningen Familieidræt*. København: Det Naturvidenskabelige Fakultet, Københavns Universitet. (Kandidatspeciale).
- Gavelin, I. (2012): *At møde sit barn – og sig selv*. Frydenlund.

- Giddens, A. (1991): *Modernitet og selvidentitet: Selvet og samfundet under sen-moderniteten*. Hans Reitzels Forlag.
- Giddens, A. (1999): *Den tredje vej: Socialdemokratismens fornyelse*. Hans Reitzels Forlag.
- Hangaard Rasmussen, T. (1990): *Børnetid og voksentid*. København: Nordisk Forlag A/S.
- Hangaard Rasmussen, T. (1992): *Orden og kaos: Elementære grundkræfter i leg*. København: Semi-forlaget.
- Juul, J. (2004). *Livet i familien. De vigtigste værdier i samliv og børneopdragelse*. København: Forlaget Apostrof,
- Ravn, S. (2013). Tango, interaktion og bevægegrunde. Om den sanselige bevægelsesoplevelse. I: S. Ravn & J. Hansen (red.), *Tics, træning og tango - bevægegrunde for bevægelse* (s. 93-116). Odense Universitetsforlag.
- Seidenfaden, K., Draiby, P., Christensen, S.S., Hejgaard, V. & Davidsen, M. (2009): *Den levende familie: Hvordan nærvær gi'r selvværd*. Lindhardt og Ringhof. 1. udgave, 1. oplag
- Stelter, R. & Rønholt, H. (2003) Børn og idræt – et psykosocialt perspektiv, *FO-KUS* nr.5/6 2003 pp. 30-37.
- Stern, D. (2004): *Det nuværende øjeblik: I psykoterapi og hverdagsliv*. København: Hans Reitzels Forlag. 1. udgave, 1. oplag
- Svarre, D. (2008): *Glade børn med højt selvværd: En forældreguide*. København: Politikens Forlag. 1. udgave, 2. oplag
- Thing, L.F. og Ottesen, L. (2011): Livsstil, sundhed og inaktivitet. I: *Grundbog i idrætssociologi*, pp. 221-231. København: Munksgaard Danmark.
- Winther, H. (2010): Til glæden – Om legens universelle sprog. I: H. Winther, L. Engel, M. Herskind & M. Nørgaard, *Fodfæste og himmelkys – Undervisning i rytmisk bevægelse, gymnastik og dans*, pp. 186-192. København: Forlaget Hovedland.
- Winther, H. (2015a): Leg og bevægelsesglæder- et universelt læringspotentiale i I: H. Winther, L. Engel, M. Herskind & M. Nørgaard. *Fodfæste og himmelkys: Undervisningsbog i bevægelse, rytmisk gymnastik og dans* (223-239). Værløse. Billesø og Baltzer.
- Winther, H. (2014): Grundfølelsernes liv og funktion i idræts- og bevægelsesundervisning – et allestedsnærværende læringspotentiale. I: *idrottsforum.org* 2014-11-18 (<http://idrottsforum.org/winther141118/>, hentet 2016-05-27)
- Winther, H. (2015c): Praktikerforskning. I: L.F. Thing & L.S. Ottensen. *Metoder i idræts- og fysioterapiforskning*, pp 156-173. København: Munksgaard Danmark.

